

Lehrgang zur Grundausbildung 2023-2025 in Eisenach, Knüllwald, Künzell

Ab September 2023 besteht wieder die Möglichkeit, die Grundausbildung Qigong Yangsheng als Lehrgang in einer festen Gruppe zu absolvieren. Die Kurse finden in Eisenach, Knüllwald (südlich von Kassel) und Loheland (Künzell bei Fulda) statt.

Die Grundausbildung kann in *zwei Versionen* absolviert werden: mit 62 oder 60 Kurstagen. Die Version mit 62 Kurstagen ermöglicht nach Abschluss der Grundausbildung die Nutzung der von den Krankenkassen zertifizierten Präventionskonzepte der Medizinischen Gesellschaft in der späteren Kurstätigkeit, sodass gesetzlich versicherte Kursteilnehmende Zuschüsse für die Kursgebühren durch ihre Krankenkasse erhalten können.

Die Kurse werden von Dozentinnen und Dozenten der Medizinischen Gesellschaft geleitet. Die Ausbildung umfasst 62 (60) Kurstage mit 348 (337) Zeitstunden, sowie mindestens 100 Zeitstunden im Selbststudium. Die Kurse werden begleitet von Vorträgen und Kulturveranstaltungen, die Qigong Yangsheng im kulturellen Kontext vermitteln sowie spezielle Anwendungsbereiche behandeln.

Die Gebühr für den gesamten Lehrgang (62 Tage) beträgt 5300 € für Mitglieder, 5900 € für Nichtmitglieder (60 Tage: 5150 bzw. 5750 €), zu entrichten in 10 Raten à 530 bzw. 590 € (60 Tage: 515 bzw. 575 €). Die Buchungen für Übernachtung und Verpflegung sind bei den Tagungshäusern selbst zu tätigen. Einen Ausbildungsvertrag in der gewünschten Version mit allen organisatorischen Details (Zahlungsmodalitäten, Zimmerbuchung, Wegbeschreibung, Stornierungsmodalitäten usw.) senden wir Ihnen gerne zu.

Anmeldung und organisatorische Auskünfte:

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.
Colmantstr. 9, 53115 Bonn, Tel. 0228-6960-04, Fax -06
info@qigong-yangsheng.de www.qigong-yangsheng.de

Für inhaltliche Fragen wenden Sie sich bitte an:

Dr. med. Elisabeth Friedrichs, Tel. 0171-5326940
friedrichs@qigong-yangsheng.de

Dr. med. Gisela Hildenbrand, Tel. 0151-10659418
gisela.hildenbrand@t-online.de

Die Kursorte

Haus Hainstein in Eisenach



Haus Hainstein liegt in einem parkähnlichen Gelände unterhalb der Wartburg. Die Zimmer sind mit Dusche/WC, Telefon, Schreibtisch, Radio und TV ausgestattet. Frühstück, Mittagessen und Abendessen sind im Haus Hainstein möglich.

Haus Hainstein, Am Hainstein 16,
99817 Eisenach, Tel. 03691-242-0, Fax 03691-242-109
haushainstein@t-online.de,
www.haushainstein.de

Tagungshaus Mühlrain in Knüllwald



Das Tagungshaus ist zentral gelegen, 30 km südlich von Kassel. Die Zimmer verfügen über Dusche und WC. Frühstück, Mittagessen und Abendessen werden gemeinsam eingenommen.

Tagungshaus Mühlrain,
Zum Mühlrain 1,
34593 Knüllwald-Niederbeisheim,
Tel.: 05685-7749940,
mail@muehlrain.de,
www.tagungshaus-muehlrain.com

Wiesenhaus Loheland Stiftung



Das Tagungshotel Wiesenhaus liegt zwischen der Barockstadt Fulda und der Rhön, mitten im Grünen auf dem Gelände der Loheland Stiftung. Die Zimmer verfügen über Telefon und Dusche oder Bad/WC. Frühstück, Mittagessen und Abendessen werden gemeinsam eingenommen.

Tagungshotel Wiesenhaus, Loheland, 36093 Künzell
Tel. 0661-392-700, Fax 0661-392-777
wiesenhaus@loheland.de, www.wiesenhaus.de

IN EISENACH, KNÜLLWALD, KÜNZELL Qigong Yangsheng

Lehrgang zur Grundausbildung 2023-25



**Medizinische Gesellschaft
für Qigong Yangsheng e.V.**

Lehrsystem
Qigong Yangsheng
von Jiao Guorui



Qigong Yangsheng
Kalligraphie von
Jiao Guorui

Alle Kurse des Lehrgangs sind auch für Nicht-LehrgangsteilnehmerInnen einzeln buchbar. Dabei gelten die normalen Kursgebühren.

Das Curriculum

Das von Jiao Guorui (1923–1997) entwickelte Lehrsystem Qigong Yangsheng stellt ein umfassendes System aus Theorie und Übungsmethoden zur Kultivierung des Lebens (Yangsheng) dar.

In der Grundausbildung werden drei Übungsmethoden des Lehrsystems unterrichtet: die „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ (F), die „8 Brokatübungen“ (B) und das „Spiel der 5 Tiere“ (T), jeweils in Einführungs-, Wiederholungs- und Vertiefungskursen.

Diese Übungsmethoden spiegeln in ihren verschiedenen Übungsweisen (Übung-in-Ruhe, Übung-in-Bewegung, Verbindung von Innerer und Äußerer Übung) die Vielfalt der Übungswege des Qigong mit ihren unterschiedlichen Schwerpunkten wider.

In Verbindung mit den genannten Übungsmethoden werden folgende theoretische Kenntnisse vermittelt:

- Herkunft und Entwicklung des Qigong
- Prinzipien des Übens
- Vielfalt der Übungsmethoden
- Konzepte verschiedener Strömungen chinesischer Philosophie
- Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) (Yin Yang, Xue (Blut), Qi, Leitbahnen, Akupunkturpunkte, Dantian, Funktionskreise und Wandlungsphasen)
- Indikationsbereiche
- Kontraindikationen
- Aspekte aus naturwissenschaftlich-medizinischen, psychologischen und pädagogischen Grundlagen, die dem Verständnis der Übungsprinzipien und Wirkfaktoren des Qigong Yangsheng dienen
- Vermeidung schädlicher Effekte
- Anpassung von Übungen an unterschiedliche Konditionen der Übenden
- Anwendungsgebiete, darunter Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung und Prävention sowie Konzepte von Gesundheit und Krankheit
- In Aufbaukursen und Abschlusssseminar werden die „3 Säulen“ des Qigong Yangsheng – Medizin, Psychologie, Philosophie – in Beziehung zu den Übungen gesetzt sowie Didaktik und Kursgestaltung behandelt.



Die Übungsmethoden

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong zeigen die Prinzipien des Qigong Yangsheng besonders klar und einfach. Bilder aus der Natur – Wolken und Berge, aus dem Tierreich – Kranich und Drache, aus der Welt der Symbole – z. B. der Kreis, sind Inhalt der Vorstellung. Es werden grundlegende Bewegungsmuster und Schrittararten des Qigong geübt. Die 15 Ausdrucksformen lassen sich besonders leicht an unterschiedliche Konstitutionen anpassen.



Die 8 Brokatübungen im Stehen

Kraftvolle, kämpferische Formen werden mit innerer Entspannung verbunden; durch die Achse Himmel-Erde werden Stabilität und Zentrierung gefördert. Die Bezeichnungen der Formen benennen wesentliche Konzepte der chinesischen Heilkunde.



Die 8 Brokatübungen im Sitzen

Einfache Bewegungsmuster, weiches Dehnen und innerlich und äußerlich angewandte Selbstmassage werden miteinander verbunden. Die Aufmerksamkeit wird verstärkt auf das Innere gelenkt.



Das Spiel der 5 Tiere (Bär, Kranich, Tiger, Hirsch, Affe)

Der Aspekt der Natürlichkeit und die Einheit von Gestalt, Gestik und Mimik werden besonders betont. Die fünf Tiere sind den Funktionskreisen der TCM zugeordnet, sie haben damit eine enge Beziehung zu Organen und Lebensgefühlen.

Die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V., Bonn

wurde 1991 gegründet. Sie ist eine gemeinnützige, wissenschaftlich orientierte Einrichtung im Bereich der Gesundheitsbildung. Schwerpunkte und Inhalte ihrer Arbeit:

- Aus- und Weiterbildung in Qigong Yangsheng
- Kurse und Seminare zur Gesundheitsförderung und beruflichen Weiterbildung
- Kongresse, internationaler Austausch, Forschungsarbeiten
- Erstellen von Lehrmaterial
- Studienreisen nach China
- Herausgabe einer jährlich erscheinenden Fachzeitschrift, Aufbau einer Bibliothek, wissenschaftliche Ausstellungen
- Kulturelle Veranstaltungen zur Tradition des Yangsheng

Termine und Orte für 2023

F1	30.9.– 1.10.	Künzell
F2	4.– 5.11.	Knüllwald
F3	1.– 3.12.	Eisenach

Termine und Orte für 2024

M1	16.– 18.2.	Knüllwald
F4	9.– 13.3.	Künzell
B1	13.– 14.4.	Künzell
B2	8.– 9.6.	Künzell
B3	16.– 18.8.	Künzell
M2	27.– 29.9.	Künzell
B4	23.– 27.10.	Knüllwald
T1	23.– 24.11.	Eisenach

Termine und Orte für 2025

T2	25.– 26.1.	Knüllwald
T3	22.– 23.2.	Knüllwald
T4	21.– 23.3.	Künzell
T5	11.– 13.4.	Künzell
T6	14.– 18.5.	Künzell
A1	21.– 24.8.	Knüllwald
A2	25.– 28.9.	Eisenach
Präv	25.– 26.10.	Künzell
S1	19.– 23.11.	Künzell

Für die Übungsmethoden und die theoretischen Inhalte der Ausbildung stehen detaillierte und weiterführende Lehrbücher sowie eine jährlich erscheinende Fachzeitschrift zur Verfügung. Während der Ausbildungszeit sind zwei Erfahrungsberichte zu erstellen. Für den Abschluss der Grundausbildung in Qigong Yangsheng ist neben dem Besuch aller Kurse eine Abschlussarbeit zu erstellen, die Inhalte der Ausbildung thematisiert und ausführlich diskutiert wird. Nach Anerkennung der Abschlussarbeit wird das Zertifikat zum erfolgreichen Abschluss der Grundausbildung in Qigong Yangsheng vergeben.